修习太极拳的捷径

---宗岳门人

经常有人在群里问我如何才能不走弯路，学好太极拳，我觉得这是一个大问题，不是一句两句话能说明白的，所以就写了这篇文字，希望能对初学者起到入门引路的作用。

我相信每个人心中都曾有一个武术梦，都对内含深邃、博大精深的武术充满好奇。但我国武术门类众多，不可尽学，只能择其善者而习之。

天下功夫出少林，少林拳打起来刚猛宏大，气势不凡，自然会吸引很多人去关注和喜欢；但少林拳对基础要求比较高，且要从童子学起，方才有可能成就，学之殊为不易。

而太极拳则不然，其动作相对舒缓，上手也较容易，文人孺子，皆可修习，因此就成就了极为庞大的练习群体，上到达官贵人，中到普通民众，下到山野村夫，皆可翩翩起舞，怡然自得，乐在其中。

但举凡有点文化基础，且年龄不算大的修习者，均不会仅满足于太极拳一招一式的外形锻炼，而是想深入探究这门武学浩瀚深邃的内涵，并为之付出诸多精力。有到处求师访友希望能得到真传秘授的、有希望买一些所谓的当代“大师”书籍希望从中拨云见雾见到真谛的，如此种种，不一而足，但最后的结果往往却都是竹篮打水一场空，依旧迷茫、依旧不知道太极拳为何物、依旧未入门径、仅仅是学了一套空架子、一套推挽打轮的推手套路而已，别无所得。。。

更有甚者，欲通过刻苦习练而求功夫上身，其动机虽好，无奈得法不真，方法不正，要领不明，以至于将膝盖练坏者比比皆是。如此之人，不可谓追求不执着，态度不认真，但最后落得如此结果，实可悲可叹也。

鄙人习武几十年，不忍看到这些现象继续发生，所以阐述一些我对习练太极拳的看法和心得，希望对初学者能有一个入门引路的作用，不至于在错误的道路上愈走愈远。。。

得法要正

想要学一门功夫，最重要的要素就是得法要正，所谓“法不正则果不圆”，就像农民种地，种子一定是最关键的，其次才是土壤、气候等其他因素；拿太极拳来说，这个“种子”就是历代宗师大德一脉相承的太极拳之核心，所以其重要程度就不言而喻了吧。

但如果你种的不是这个正牌的种子，而是种了一颗转基因的种子下去，那长出来的肯定也不是什么正经的东西，所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”，其理显明，不庸再叙了（当今太极拳界，“转基因”的拳比比皆是，学人要多加分辨）。

当你看到这里，在对我的观点会心一笑之后，心里一定在想，你扯了那么多，说的也很有道理，但怎么才能得到太极拳的“真种子”呢？别急，想得到真种子，听别人的没用，你自己具有辨别真种子的能力才最重要，那如何具备这种能力呢？那就请看下文。。。

辩拳要明

古人云：“法须师传，理可自明”。此言可谓一针见血，戳到实处了，其意亦不难理解，就是说想学一门技艺的方法，肯定是要明师来传授的，但这门技艺的道理，是可以经过学习自己明了的。

那这个“理”，在太极拳来说，就是拳理，明白了拳理，即便你还不会练，但其中的内涵你是已经可以预先了解和感知的，自然就可以用你所了解的拳理，去印证你遇到的老师，看看他行拳走架，是否符合拳理，是否能和拳经严丝合缝，从而具备了自我辨别优劣的能力了，

很多人也许会说，我都不会练，我怎么能会看呢？此言差矣，那你不会炒菜，你怎么能吃出来大厨的菜好吃还是不好吃呢？难道非要具备大厨的水平，才能鉴别一个菜好吃不好吃吗？明矣！

也许又有人问了，那到底如何来用拳理，看人行拳走架是否得法呢？我简单举几个例子来说明一下，其实在实际过程中，用拳理拳论来印证对方的拳艺是最简捷有效的方法。

比如：拳论里说：“一举步，周身俱要轻灵，尤宜贯串”，说的很明白了，你就可以通过这句拳论，看看对方行拳走架时是否能做到：一举步就周身轻灵，而不是迟滞；更要看对方每一式是否都能做到周身节节贯串，而不是散漫无依。

拳论里又说：“一处有一处虚实，处处总此一虚实”，说的亦很浅明，你就要看对方行拳走架，是否能做到虚实分明,脚步是否迟滞双重而拖泥带水,除了双脚,周身其他地方是否能够表现出虚实分明的特征。。。

通过以上所举的方法论和实例，举一反三，相信聪明的你一定可以具备初步鉴别真假的基本能力了。

辨人要清

古人云：“人心隔肚皮”，意为人的心思最难猜，也最难了解。话虽如此，但我认为这也要具体情况具体分析，辩证的来看问题，其实只要具备一定的方法论，辨认还是不难的。

1、不选大师

首先，选老师首先要遵循的是不选“大师”的原则，为什么呢？通过我习武几十年的经历告诉你，当代中国无大师，大师又不是流水线可以随意生产复制的，哪会有那么多的大师呢？反过来说，一个真正的大师，他是不愿意让人叫他大师的，而我们现在看看当今社会充斥着的各类“大师”，哪个不是怡然自得的享受别人把自己成为大师的荣耀呢？其实这些所谓的“大师”,你突然让他无准备的背一下王宗岳宗师的《太极拳论》，估计能一字不差的背下来的也没几个，更别说让他们背武禹襄宗师的拳论了，那这些连祖师拳理拳论都没怎么研究的人，又怎么可能能成为大师呢？

另外，武术这门学科，是一门实证科学，最重要的就是实战能力，试问当今的这些武术“大师”， 有什么辉煌的战绩？是战胜过泰拳？还是战胜过空手道？还是战胜过自由搏击？估计连跆拳道都没战胜过吧，敢于接受别人的挑战吗？当然是不敢的，既如此，又怎么敢大言不惭的自称“大师”呢?

真正的大师，是理法通融且淡泊名利的，看看当今的所谓“大师”哪个能做到理法通融？哪个是淡泊名利的？

综上所述，就明白了我说的不选“大师”，做老师的原因了吧。当然如果你的追求也是和他们一样，做一个沽名钓誉的“大师”，那就另当别论了。

2、动手实证

学功夫首要要搞明白你的初衷，你的初衷如果是为了得到真正的武学精髓，那你选老师肯定也要选具备此种拳法实战能力的老师了。所以初步选定老师后，就要和对方动手实证，从而确定对方的能力，是否有资格做你的老师。

动手实证的原则就是要“留情不留手”，也就是你要用你全部的力量和对方去比手，但不能下狠手，毕竟是交流，别怕把对手伤了；当然对方如果被你在“留情不留手”的情况下还打伤了，那也就没必要拜他为师了，掌握了这个原则，我想学拳找错人的情况就又会减少很多了。

学好太极拳，应读什么书

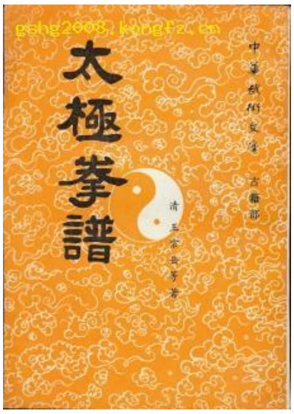
说完如何找老师的方法论，在谈谈看好书的方法论。

太极拳现在是一个全民运动，受众多，传播范围广，这自然就形成了强大的需求，经济学里说：“有需求就有市场”，所以关于太极的书籍可以说是汗牛充栋，成千上万，但在我看来，关于太极拳的书籍大多是垃圾废纸，不看比看了要好。因为很多书籍看了可能没得到你想要的，但对你的误导却是很明显的，得不偿失在这里得到了很大的体现。

如今我们工作生活都很紧张忙碌，哪有那么多精力去看一些没用的书呢。因此读好书，读有用的书，读精品书，对我们学拳来说，非常重要，一本好书，可以让我们起到事半功倍的重要作用。

下面我就推荐一些我自己认为的学习太极拳的必读书籍，供大家参考！

1、《太极拳谱》



此书繁体竖排，所收拳谱虽不算很全，但有详细的校对注释，对于研究太极拳不同抄本内容，有很大的学术意义。

建议作为工具书收藏研究

2、太极拳典藏系列：

《妙谛传心-太极拳经秘谱汇宗》

《微言大义-太极拳解秘谱汇宗》

《神运无方-太极拳论秘谱汇宗》

这三本书，几乎把关于太极拳的干货都搜罗殆尽了，分类为拳经、拳论、拳解，也算是一创举，分门别类的格式，对于学习太极拳来说提供了极大方便，具有很重要的学习意义。

太极拳必读工具类研究书籍

3、《太极拳谱内外功研几录》

此书作者为杨式太极拳名家田兆麟的高徒施调梅先生，可谓得法很正。同时通过此书，可以看出来施调梅先生学养深厚，对太极拳的理解非常深刻，其对几篇古拳论的注释也别开生面，透彻精详

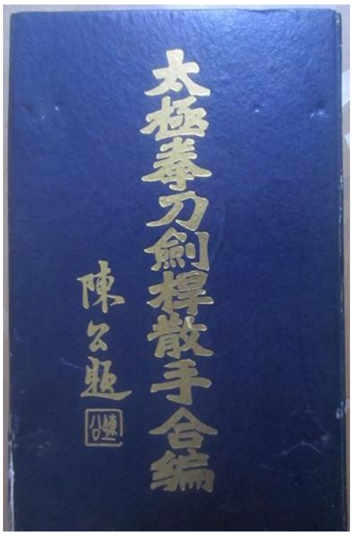
适合有一定太极拳基础的读者研究阅读

4、《上善若水-王氏水性太极拳讲记》

王壮泓先生，算的上是一位另类的拳家，其学养深厚，理法通融，且能将佛学、道学、拳学，融会贯通，并由此形成了其水性太极拳的概念，并用流体艺术来阐述拳理，可谓别开生面，独树一帜。

此书不太适合初学者，适合具备有相当深度的太极拳爱好者，启迪智慧之用

5、《太极拳刀剑枪散手杆子合编》



陈炎林先生是杨式太极拳名家田兆麟的高徒，因此其书行文真切，内容详实，对杨式太极拳的拳、剑、刀、枪、杆子、均有详尽的描述，算是太极拳的经典著作，干货甚多。

此书尤其适合习练杨式太极拳的读者，别派读者，亦可作为参考。

6、《何为太极武当拳》《太极拳精义》

此书比较罕见，作者沈家桢，沈先生曾师于太极拳名家杨澄甫、陈发科先生，学养深厚，其书对太极拳理的阐述亦多有独到之处，干货多多。本人认为沈家桢是近代少见的对太极拳理解非常精到的拳师，可惜知其人者甚少。

此书适合具备一定水平的太极拳爱好者阅读。

7、《郑子太极拳十三篇》

此书是太极拳名家郑曼青先生之著作，郑先生因早年擅长中医，将太极拳名家杨澄甫夫人的病治愈，因此颇得杨澄甫先生之器重，得其真传亦颇多，加以郑先生深厚的学养，因此此书的内涵非常丰富，值得一读。

不适合初学者，适合水平较高的太极拳习练者

习练太极拳，如何避免伤膝盖

说完太极拳必看书籍，我在说说如何避免练习太极拳膝盖疼的问题。

很多太极拳的学者，都出现过或多或少的膝盖疼，甚至出现有人练拳把膝盖练坏的情况。我也看了一些网络上的关于膝盖疼的帖子，大多长篇大论，玄之又玄，说不到实处，越说让读者越晕，其实这个问题本来就是很简单的问题，几句话就说明白的

1、 所得拳法宜正

顾名思义，就是说你所练习的拳架，要得自真传，这样的拳架才能符合人体生理结构，因为前辈们都经过数代实验，只要你动作正确，就不会出现问题。

曾经有相关部门推广的一套拳架，其中的一个动作在创编的时候，有违生理结构，结果很多人练习后把膝盖练坏了。后来相关部门在推出新版的时候，悄悄的把这个动作做了修改。

由此事可见，转基因的拳架，确实问题多多，伤膝盖的问题也最容易出现，因为很多时候创编者自己都不怎么练，而你却当作秘传拳架使劲练，那这个架子本身的问题当然也就很容易在你身上凸显出来了，此必然之理也。

2、 架子不宜太低

很多初学者，为了模仿老师的拳架，把架子放的很低。殊不知基础不固，盲目的放低架子，对膝盖的承受力来说是一个极大的考验，当膝盖承受不住的时候，必然就会造成伤害。

因此，初学者，只需稍微弯曲即可，不要听一些人所谓不低架子出不来功夫之类的话，什么事情都要循序渐进，不是一蹴而就的，功夫亦然。

3、 脚尖与膝盖宜齐

膝盖这个东西很脆弱，尤其是半月板，最怕不符合生理结构的扭拧，所以不符合生理结构的动作，最容易伤害半月板。

那么最好的办法就是记住一个大的原则 ,不管动作如何 ,任何时候都要让脚尖和膝盖保持同一个方向，这样不管如何扭转，其大腿、小腿、膝盖、脚尖，始终是整齐划一的一个方向，这就在极大程度上避免了伤膝盖的情况出现了。

很多东西，说出来就是如此简单，做起来却不那么容易，但学拳最最重要的还是内心对很多东西的理解保持正确的见解和辨别是否的能力，具备了这些基本要素，剩下的就是勤学善悟下苦功了。

絮叨了这么多，无非是希望广大太极拳爱好者少走弯路，早日学到纯正的太极精髓，而不是被一些庸师耽误，虚度光阴了无所得。

随意写来，没有文法，请大家见谅！